**TRYB AUTO - KTO STERUJE MOJĄ UWAGĄ?**

**SCENARIUSZ LEKCJI**

*Materiał pogłębiający treści programu „W sieci prawdy i manipulacji – Scrolluj z głową”.*

**Przegląd**

Zdarza się, że bierzemy telefon do ręki, odblokowujemy ekran i dopiero po chwili orientujemy się, że właściwie nie wiemy, po co to zrobiliśmy. Tak działają nawyki: często uruchamiają się pod wpływem określonych sytuacji, zanim zdążymy świadomie zastanowić się nad kolejnym krokiem.

Podczas zajęć uczniowie i uczennice sprawdzą, co najczęściej uruchamia ich własny „tryb AUTO”, doświadczą, jak rozproszenia wpływają na uwagę, oraz poznają prostą strategię:

**PAUZA - PO CO? - WYBIERAM**

Celem jest pokazanie uczniom i uczennicom, jak ważne jest zauważanie momentów, w których świadomy wybór zaczyna zastępować automat.

**Czas trwania**

**45 minut**

**Cele główne**

- rozpoznawanie sytuacji uruchamiających automatyczne sięganie po telefon
- zrozumienie związku pomiędzy uwagą, rozproszeniem i zapamiętywaniem
- ćwiczenie krótkiego zatrzymania pomiędzy impulsem a działaniem
- wzmacnianie świadomego korzystania z technologii

**Cel dla uczniów i uczennic**

Po tej lekcji będę potrafić zauważyć, kiedy włącza mi się tryb AUTO, i zadać sobie pytanie: po co właściwie teraz sięgam po telefon i co mi to daje?

**Przygotowanie**

- dwie kartki A4: **TRYB AUTO i TRYB WYBÓR**
- wydrukowane krótkie sytuacje
- karta pracy „Mój tryb AUTO”
- tablica lub flipchart

**PRZEBIEG ZAJĘĆ**

**1. „Po co właściwie wziąłem telefon?”**

Zacznij od krótkiego głosowania.

**Możesz powiedzieć:** Komu zdarzyło się kiedyś odblokować telefon, spojrzeć na ekran i po chwili pomyśleć: „Zaraz… po co ja właściwie go wziąłem?”

Możesz zapytać: Co najczęściej dzieje się chwilę wcześniej?

Możesz zapisywać odpowiedzi na tablicy.

Połóż kartkę **TRYB AUTO**.

**Możesz podsumować, że jeśli** wiele razy robimy tę samą rzecz w podobnej sytuacji, zachowanie może z czasem uruchamiać się prawie automatycznie i to właśnie nazywamy dzisiaj trybem AUTO.

**2. Co uruchamia mój AUTO?**

Podziel uczniów i uczennice na małe grupy lub pary.

Rozdaj sytuacje:

**A.** Czekasz pięć minut na kolegę.
**B.** Zadanie domowe zaczyna być trudne.
**C.** Widzisz czerwone kółko z powiadomieniem.
**D.** Leżysz już w łóżku.
**E.** Pokłóciłeś/pokłóciłaś się z kimś i jest Ci źle.
**F.** Skończył się filmik i natychmiast pojawia się następny.

Zadanie:

1. Co może wydarzyć się automatycznie?
2. Co osoba może wtedy czuć albo czego potrzebować?
3. Czy telefon rzeczywiście odpowiada na tę potrzebę? A jeśli nie on, to co mogłoby na nią odpowiedzieć?

Refleksje i spostrzeżenia możecie zapisywać na tablicy. Warto przypomnieć, że często sięgamy po telefon dlatego, że trudno nam wytrzymać nudę, napięcie albo czekanie i tym bardziej właśnie dlatego warto czasem zapytać siebie: **„Po co to właściwie robię?”**

**3. Uwaga i pamięć - mały eksperyment**

Przeczytaj: **„Za chwilę usłyszycie bardzo ważny sygnał.”**

Natychmiast po tym przez kilkanaście sekund kieruj uwagę uczniów na inne krótkie bodźce: zadawaj szybkie pytania, pokazuj kartki z napisami, poproś o policzenie klaśnięć albo wykonywanie prostych ruchów.

Następnie zapytaj: Jakie było ostatnie słowo?

Porozmawiajcie chwilę o tym, co przeszkadzało i utrudniało odbiór komunikatów.

**4. Złap moment przed kliknięciem**

Powiedz uczniom i uczennicom: Wyobraźcie sobie: robicie zadanie. Telefon leży obok i nagle pojawia się powiadomienie. Zapytaj: Co najczęściej robimy? Możesz zrobić gest „stop-klatki”. W tym momencie zadajcie sobie jedno pytanie: **„Po co chcę teraz sięgnąć po telefon?”**

Dzieci zapisują odpowiedzi na tablicy i dzielą się refleksjami. Następnie zapytaj: Skoro już wiem, po co chcę go wziąć, mogę zdecydować: sprawdzam teraz czy wracam do tego, co robiłem?

**5. PODSUMOWANIE - Mój tryb AUTO**

Uczniowie i uczennice kończą trzy zdania:

**Mój tryb AUTO najczęściej włącza się, kiedy…**

**Mogę go zauważyć po tym, że…**

**Moje pytanie „PO CO?” chcę przetestować, kiedy…**

Na zakończenie możesz przypomnieć, że wspaniale jest nabywać umiejętność i zdolność zauważania, że działamy automatycznie.